



900 84 50 40

drogadicciones.cibs@juntadeandalucia.es

Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



mejor sin alcohol



JUNTA DE ANDALUCÍA

El Alcohol es la misma sustancia química presente en todas las bebidas alcohólicas: **Vino, Cerveza o Licores**. Deprime el sistema y produce desinhibición, por lo que puede ser gratificante y saludable para algunos. Pero es una **DROGA**, que puede producir Dependencia (Alcoholismo) y Tolerancia (Necesidad de aumentar la cantidad para conseguir los mismos efectos). También produce efectos Tóxicos: Cirrosis hepática, Gastritis, Aumenta la Presión sanguínea, Cáncer y otras graves consecuencias como Accidentes de tráfico. Por todo esto, nuestro mensaje es **MEJOR SIN ALCOHOL**, tu cuerpo no lo necesita, pero si en cualquier caso vas a tomar una copa,

sigue estos consejos

1

COMER SUFICIENTE PARA EVITAR LOS EFECTOS TÓXICOS SOBRE EL ESTÓMAGO VACÍO.

2

NO TOMAR DEMASIADAS COPAS PARA EVITAR LA BORRACHERA, QUE AUMENTA EL DAÑO FÍSICO Y PRODUCE PELEAS Y ACCIDENTES.

3

NO UTILIZAR EL ALCOHOL PARA AFRONTAR "MEJOR" SITUACIONES DIFÍCILES.

4

ABSTINENCIA, SI PADECES ALGUNA ENFERMEDAD DEL HÍGADO, RIÑÓN O PROBLEMAS PSICOLÓGICOS, SI ESTÁS EMBARAZADA O TIENES MENOS DE 18 AÑOS.

5

NUNCA BEBER SI ESTÁS TRABAJANDO O LO VAS A HACER POCO TIEMPO DESPUÉS.

6

NUNCA MEZCLAR ALCOHOL Y OTRAS DROGAS.

7

DESPLAZARSE EN AUTOBÚS, TREN O TAXI. NO CONDUCIR.

8

BEBER POQUITO A POCO, PORQUE REDUCE EL DAÑO Y SE SABOREA MEJOR.

9

SI VAS A LIGAR Y TIENES RELACIONES SEXUALES, BEBE LO MENOS POSIBLE, PORQUE EL ALCOHOL REDUCE LA EXCITACIÓN.

10

AL ENCONTRARSE MAL, O SENTIRSE MAREADO, ACUDIR AL MÉDICO.